**Rugklachten.**

Rugpijn is één van de klachten waar de huisarts het meest mee te maken krijgt. Pijn in de rug komt veelal voort vanuit verhoogde spierspanning op de rugspieren of afwijkingen in wervelkolom

De meeste rugklachten uiten zich voornamelijk in de onderrug. Dat kan een lichte tot ondraaglijke pijn zijn. En het gaat soms gepaard met spierkramp, stijfheid, en uitstralende pijn of tinteling in een been.

Je kunt rugpijn of andere rugklachten krijgen door een mechanische aandoening, houdingsafwijking, veel tillen of ongewoon bewegen of door beschadiging van gewrichtsbanden, spieren, wervels of tussenwervelschijven.

Beschadigingen kunnen ontstaan door een slechte houding, gebrek aan lichaamsbeweging, zwaarlijvigheid, zwangerschap of stress.

Veel rugklachten treden op tussen het 35e en 50e levensjaar. In één van de tien gevallen is een specifieke ziekte de oorzaak (reuma, infecties elders, tumoren) maar meestal zijn het gewoon overbelaste spieren en herstelt het zich vanzelf weer.

90% van de rugklachten gaan vanzelf weer over binnen drie maanden zonder behandeling.

**Behandeling.**

In eerste instantie wordt uitgezocht wat de oorzaak van uw rugpijn is aangezien dit heel divers kan zijn.

U krijgt bijna altijd een gezond beweegadvies, houdingsadviezen, adviezen voor werkplekinrichting of zitmeubilair en oefeningen mee naar huis. De oefeningen kunnen heel divers zijn. Het kan zijn dat u bezig gaat met mobiliseren, ruimte geven aan de zenuwbanen, versterken, ontspannen, ed. Deze oefeningen worden altijd op uw klacht en eigen kunnen aangepast.